2026년 11월 고양시립풍동 유아식단(3~5세)

☺작성자: 영양사 추은정

	월	화	수	목	금	토
오전간식	2 신선과일(배)	3 꺽어먹는요거트	4 신선과일(연시감)	5 양송이스프+크루통	6 신선과일(사과)	7 우유2
중 식	차조밥 해물누룽지탕18 계란말이1 시금치나물 배추김치(백김치)	백미밥 배추된장국 닭갈비볶음15 숙주미나리무침 깍두기(백김치)	카레라이스10 굴림만두국6,10 푸실리샐러드6 짜먹는젤리 열무김치(백김치)	기장밥 전주콩나물국5,17 돼지양배추볶음10 구이김 배추김치(백김치)	백미밥 아욱된장국 소고기장똑똑이16 오이크래미무침 깍두기(백김치)	라구소스가지덮밥10 팽이버섯장국 신선과일(사과) 깍두기(백김치)
오후간식	코코넛식빵&우유2,6	잔치국수6	멸치주먹밥&보리차	잔기지떡&보리차	감자튀김&사과주스	
열량/단백질	508/22	498/20	512/21	503/19	512/23	477/17
오전간식	9 신선과일(샤인머스캣)	10 유기농씨리얼+우유	11 신선과일(감귤)	12 닭살영양죽	13 신선과일(배)	14 우유2
중 식	보리밥 동태맑은탕 비엔나케첩볶음10 파래무생채 배추김치(백김치)	백미밥18 전복미역국 안동찜닭15 꽃맛살샐러드 섞박지(백김치)	소고기콩나물밥/양념장16 애호박새우젓국5 채소크로켓6 양배추피클 총각김치(백김치)	현미밥 콩비지찌개5 어묵잡채6 연근조림 배추김치(백김치)	백미밥 감자양파국 오삼불고기10,17 양배추쌈/쌈장 깍두기(백김치)	칼국수6 미니쌀밥 신선과일(포도) 배추김치(백김치)
오후간식	미니땅콩샌드&우유2,4,6	꼬치어묵탕6	<빼빼로데이> 가래떡김말이&옥수수차	갈비만두찜6,10	수제꽈배기&우유2,6	
열량/단백질	525/23	513/22	495/18	513/21	507/20	482/15
오전간식	16 신선과일(배)	17 쌀강정&검은콩두유	18 신선과일(샤인머스캣)	19 누룽지	20 신선과일(바나나)	21 우유2
중 식	흑미밥 얼갈이된장국 돈육폭찹스테이크10 봄동나물 배추김치(백김치)	백미밥 모듬버섯국 오리훈제볶음 가지나물 깍두기(백김치)	햄채소볶음밥10 우렁된장찌개 집게맛살튀김6,8 단무지무침 열무김치(백김치)	백미밥 낙지연포탕 한우소불고기16 애호박볶음 배추김치(백김치)	차조밥 소고기당면국16 계란두부구이1,5 김자반 총각김치(백김치)	하이라이스10 부추두부국 신선과일(오렌지) 깍두기(백김치)
오후간식	수제치즈식빵&우유2,6	바지락부추전6,18	찐고구마&우유2	미트스파게티6,10	핫도그&우유2,6	
열량/단백질	518/20	514/19	521/22	529/24	516/20	475/16
오전간식	23 신선과일(샤인머스캣)	24 요거트+오이스틱	25 신선과일(방울토마토)	26 단호박죽	27 신선과일(감귤)	28 우유2
중 식	기장밥 황태채무국 닭살바베큐구이15 콩나물무침5 배추김치(백김치)	백미밥 봄동된장국 한입떡갈비볶음10 청포묵김가루무침 열무김치(백김치)	김장하는날 보리밥 어묵무국 보쌈/쌈장10 절인배추쌈/김치소 깍두기(백김치)	백미밥 돼지고기김치찌개10 참치스크램블에그1 브로콜리무침 총각김치(백김치)	생일축하해 백미밥 소고기미역국16 뿌링클치킨15 양상추파인샐러드 배추김치(백김치)	김가루주먹밥 우동6 신선과일(바나나) 배추김치
오후간식	호빵&우유2,6	짜장면6,10	약과&식혜	문어타코야끼&우유2,6	구운계란&매실주스1	
열량/단백질	515/21	506/20	526/24	524/23	531/25	481/17
오전간식	30 신선과일(사과)					
중 식	백미밥 유부두부장국5 새우까스/소스6,9 콘샐러드 섞박지(백김치)					
오후간식	꿀호떡&우유2,6					
열량/단백질	506/20					

***알레르기유발식품**-①달걀(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀가루⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,홍합,전복포함) ⑲잣

***위 식단은 어린이집 사정에 의해 동일군 식품으로 대체 될 수 있습니다.**



★참고사항★

우리 원에서는 소고기(가공품)-국내산 한우, 돼지고기(가공품)-국내산, 닭고기(가공품)-국내산, 오리고기(가공품)-국내산, 배추김치-배추:국내산, 고춧가루-국내산, 쌀(밥,죽,누룽지)-국내산, 흑미,찹쌀,현미,홍국쌀,찹쌀현미-국내산,콩(두부류,콩국수,콩비지,가공품 등)-국내산, 낙지,주꾸미-베트남 또는 중국산, 고등어-국내산, 오징어-국내산, 삼치-국내산, 꽃게-중국산, 동태, 코다리, 명태-러시아산, 대구살-러시아산, 가자미-미국산, 핫바 어육-베트남,중국산 만을 사용합니다. 넙치, 조피볼락, 참돔, 뱀장어, 참조기, 미꾸라지, 양, 염소고기는 취급하지 않습니다.

2026년 11월 고양시립풍동 영아식단(0~2세)

☺작성자: 영양사 추은정

	월	화	수	목	금	토
오전간식	2 신선과일(배)	3 꺽어먹는요거트2	4 신선과일(연시감)	5 양송이스프+크루통 2,6	6 신선과일(사과)	7 우유2
중 식	차조밥 해물누룽지탕18 계란말이1 시금치나물 배추김치(백김치)	백미밥 배추된장국 닭갈비볶음15 숙주미나리무침 깍두기(백김치)	카레라이스10 굴림만두국6,10 푸실리샐러드6 짜먹는젤리 열무김치(백김치)	기장밥 전주콩나물국5,17 돼지양배추볶음10 구이김 배추김치(백김치)	백미밥 아욱된장국 소고기장똑똑이16 오이크래미무침 깍두기(백김치)	라구소스가지덮밥 10 팽이버섯장국 신선과일(사과) 깍두기(백김치)
오후간식	코코넛식빵&우유2,6	잔치국수6	멸치주먹밥&보리차	잔기지떡&보리차	감자튀김&사과주스	
열량/단백질	508/22	498/20	512/21	503/19	512/23	477/17
오전간식	9 신선과일 (샤인머스캣)	10 유기농씨리얼 +우유2	11 신선과일(감귤)	12 닭살영양죽15	13 신선과일(배)	14 우유2
중 식	보리밥 동태맑은탕 비엔나케첩볶음10 파래무생채 배추김치(백김치)	백미밥18 전복미역국 안동찜닭15 꽃맛살샐러드 섞박지(백김치)	소고기콩나물밥/양념장 16 애호박새우젓국5 채소크로켓6 양배추피클 총각김치(백김치)	현미밥 콩비지찌개5 어묵잡채6 연근조림 배추김치(백김치)	백미밥 감자양파국 오삼불고기10,17 양배추쌈/쌈장 깍두기(백김치)	칼국수6 미니쌀밥 신선과일(포도) 배추김치(백김치)
오후간식	미니땅콩샌드&우유2,4,6	꼬치어묵탕6	<빼빼로데이> 증편김말이&옥수수차	갈비만두찜6,10	수제꽈배기&우유2,6	
열량/단백질	525/23	513/22	495/18	513/21	507/20	482/15
오전간식	16 신선과일(배)	17 쌀강정& 검은콩두유5	18 신선과일 (샤인머스캣)	19 누룽지	20 신선과일(바나나)	21 우유2
중 식	흑미밥 얼갈이된장국 돈육폭찹스테이크10 봄동나물 배추김치(백김치)	백미밥 모듬버섯국 오리훈제볶음 가지나물 깍두기(백김치)	햄채소볶음밥 우렁된장찌개 집게맛살튀김6,8 단무지무침 열무김치(백김치)	백미밥 낙지연포탕 한우소불고기16 애호박볶음 배추김치(백김치)	차조밥 소고기당면국16 계란두부구이 김자반 총각김치(백김치)	하이라이스10 부추두부국5 신선과일(오렌지) 깍두기(백김치)
오후간식	수제치즈식빵&우유2,6	바지락부추전6,18	찐고구마&우유2	미트스파게티6,10	핫도그&우유2,6	
열량/단백질	518/20	514/19	521/22	529/24	516/20	475/16
오전간식	23 신선과일 (샤인머스캣)	24 요거트+오이스틱 2	25 신선과일 (방울토마토)12	26 단호박죽	27 신선과일(감귤)	28 우유2
중 식	기장밥 황태채무국 닭살바베큐구이15 콩나물무침5 배추김치(백김치)	백미밥 봄동된장국 한입떡갈비볶음10 청포묵김가루무침 열무김치(백김치)	김장하는날 보리밥 어묵무국 보쌈/쌈장10 절인배추쌈/김치소 깍두기(백김치)	백미밥 돼지고기김치찌개10 참치스크램블에그1 브로콜리무침 총각김치(백김치)	생일축하해 백미밥 소고기미역국16 뿌링클치킨15 양상추파인샐러드 배추김치(백김치)	김가루주먹밥 우동6 신선과일(바나나) 배추김치
오후간식	호빵&우유2,6	짜장면6,10	약과&식혜	문어타코야끼&우유2,6	구운계란&매실주스1	
열량/단백질	515/21	506/20	526/24	524/23	531/25	481/17
오전간식	30 신선과일(사과)	*알레르기유발식품-①달걀(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀가루⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,홍합,전복포함) ⑲잣				
중 식	백미밥 유부두부장국5 새우까스/소스6,9 콘샐러드1 섞박지(백김치)	*위 식단은 어린이집 사정에 의해 동일군 식품으로 대체 될 수 있습니다.				
오후간식	꿀호떡&우유2,6	우리 원에서는 소고기(가공품)-국내산 한우, 돼지고기(가공품)-국내산, 닭고기(가공품)-국내산, 오리고기(가공품)-국내산, 배추김치-배추:국내산, 고춧가루-국내산, 쌀(밥,죽,누룽지)-국내산, 흑미,찹쌀, 현미,홍국쌀,찹쌀현미-국내산,콩(두부류,콩국수,콩비지,가공품 등)-국내산, 낙지,주꾸미-베트남 또는 중국산, 고등어-국내산, 오징어-국내산, 삼치-국내산, 꽃게-중국산, 동태, 코다리, 명태-러시아산, 대구살-러시아산, 가자미-미국산, 핫바 어육-베트남,중국산 만을 사용합니다. 넙치, 조피볼락, 참돔, 뱀장어, 참조기, 미꾸라지, 양, 염소고기는 취급하지 않습니다.				
열량/단백질	506/20					

2026년 11월 고양시립풍동 연장반 저녁 식단

☺작성자: 영양사 추은정

요 일	월	화	수	목	금
일 자	2일	3일	4일	5일	6일
석 식	백미밥 어묵무국 닭살채소볶음 새송이버섯볶음 배추김치	백미밥 시금치된장국 가자미조림 오이지무침 깍두기	백미밥 순두부찌개 치킨텐더/소스 쑥갓나물 배추김치	계란채소볶음밥 크래미맑은국 해물숙주볶음 신선과일(사과) 깍두기	백미밥 오징어무국 만두탕수 잔멸치볶음 배추김치
일 자	9일	10일	11일	12일	13일
석 식	백미밥 계란양파국 떡갈비구이 애호박볶음 깍두기	하이라이스 얼갈이된장국 두부구이/양념장 신선과일(샤인머스캣) 배추김치	백미밥 콩나물국 해물동그랑땡전 얼갈이나물 깍두기	백미밥 애호박두부국 스크램블에그 감자채볶음 배추김치	백미밥 황태무국 가자미구이 구이김 깍두기
일 자	16일	17일	18일	19일	20일
석 식	백미밥 감자국 돼지불고기 가지전/양념장 배추김치	백미밥 봄동된장국 순대채소볶음 김자반 깍두기	오리훈제볶음밥 들깨미역국 계란장조림 신선과일(배) 배추김치	백미밥 물만두국 두부조림 봄동나물 깍두기	백미밥 소고기무국 팝콘치킨/소스 마카로니샐러드 배추김치
일 자	23일	24일	25일	26일	27일
석 식	백미밥 팽이장국 돈안심장조림 오이지무침 깍두기	닭살볶음밥 홍합무국 두부봉양파볶음 신선과일(방울토마토) 배추김치	백미밥 배추된장국 계란말이 모듬버섯볶음 깍두기	백미밥 닭곰탕 어묵볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 부추계란국 크래미채소전 배추굴소스볶음 깍두기
일 자	30일				
석 식	백미밥 된장찌개 동그랑땡채소볶음 오이무침 배추김치				
참고사항	우리 원에서는 소고기(가공품)-국내산 한우, 돼지고기(가공품)-국내산, 닭고기(가공품)-국내산, 오리고기(가공품)-국내산, 배추김치-배추:국내산,고춧가루-국내산, 쌀(밥,죽,누룽지)-국내산, 흑미,찹쌀,현미,흥국쌀,찹쌀현미-국내산, 콩(두부류,콩국수,콩비지,가공품 등)-국내산, 낙지,주꾸미-베트남 또는 중국산, 고등어-국내산, 오징어-국내산, 삼치-국내산, 꽃게-중국산, 동태, 코다리, 명태-러시아산, 대구살-중국산, 가자미-미국산, 핫바 어육-베트남,중국산 만을 사용합니다. 넙치, 조피볼락, 참돔, 뱀장어, 참조기, 미꾸라지, 양, 염소고기는 취급하지 않습니다. *알레르기유발식품-①달걀(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀가루⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,홍합,전복포함) ⑲잣 *위 식단은 어린이집 사정에 의해 동일군 식품으로 대체 될 수 있습니다.				